

KARYA TULIS ILMIAH

TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN SKALA NYERI PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD
PELAYANAN SOSIAL LANJUT
USIA BINJAI



LEDIS MONICA ANGELI NAPITUPULU
P07520122018

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D III KEPERAWATAN MEDAN
TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH

TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN

SKALA NYERI PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

DI UPTD PELAYANAN SOSIAL

LANJUT USIA BINJAI



LEDIS MONICA ANGELI NAPITUPULU

P07520122018

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN

PRODI D III KEPERAWATAN MEDAN

TAHUN 2025

**TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN
SKALA NYERI PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI UPTD PELAYANAN SOSIAL
LANJUT USIA BINJAI**

Karya Tulis Ilmiah / Laporan Kasus

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
dan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep)
pada Program Studi D-III Keperawatan Medan Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**LEDIS MONICA ANGELI NAPITUPULU
P07520122018**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D III KEPERAWATAN MEDAN
TAHUN 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH
TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN
SKALA NYERI PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI UPTD PELAYANAN SOSIAL
LANJUT USIA BINJAI**

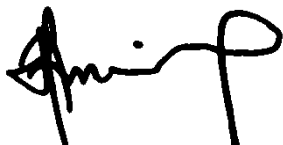
Di usulkan oleh :

**LEDIS MONICA ANGELI NAPITUPULU
P07520122018**

Telah Diterima dan Disetujui untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji
Medan 16 juni, 2025

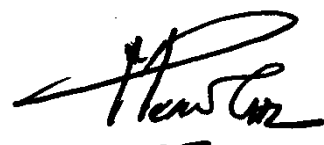
Menyetujui

Pembimbing Utama



**Dr. Amira P.S Tarigan S.Kep, Ns, M.Kes
NIP: 197703162002122001**

Pembimbing Pendamping



**Dr. Dra Megawati S.Kep, Ns, M.Kes
NIP: 196310221987032002**

Kaprodi D-III Keperawatan Medan



**Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP: 197011301993032013**

LEMBAR PENGESAHAN

**KARYA TULIS ILMIAH
TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN
SKALA NYERI PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI UPTD PELAYANAN SOSIAL
LANJUT USIA BINJAI**

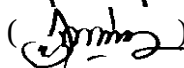
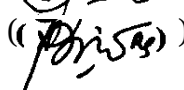
Telah Dipersiapkan Dan Disusun Oleh

**LEDIS MONICA ANGELI NAPITUPULU
P07520122018**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Medan, 16 Juni, 2025

Tanda Tangan

- | | | |
|------------------|--|---|
| 1. Ketua Penguji | : Dr. Amira P.S Tarigan S.Kep, Ns, M.Kes | () |
| 2. Penguji I | : Dr. Johani Dewita Nasution SKM, M.Kes | () |
| 3. Penguji II | : Afniwati S.Kep, Ns, M.Kes | () |

Medan, 16 Juni, 2025

Mengetahui :

Kaprodi D-III Keperawatan Medan



**Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP: 197011301993032013**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Ledis Monica Angeli Napitupulu
NIM : P07520122018
Program Studi : D-III Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan
Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan
Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

**TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN
SKALA NYERI PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI UPTD PELAYANAN SOSIAL
LANJUT USIA BINJAI**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 16 Juni 2025



Penulis

LEDIS MONICA ANGELI NAPITUPULU
P07520122018

FORMAT BIODATA PENULIS



BIODATA PENULIS

Nama : Ledis Monica Angeli Napitupulu
Tempat/Tgl lahir : Sangkarnihuta, 12 September 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : Jl. Sutomo, Balige
Nomor HP : 085275557106

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD NEGERI 176367 SOPOSURUNG
2. SLTP : SMP NEGERI 1 BALIGE
3. SLTA : SMA NEGERI 1 BALIGE

ABSTRAK

TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN SKALA NYERI PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI

Ledis Monica Angeli Napitupulu¹, Amira Permata Sari Tarigan², Megawati³
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)
Email Peneliti: ledisnapitupulu0@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia dan dapat menimbulkan keluhan nyeri dan ketegangan otot, akibat peningkatan tekanan darah. Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi ketegangan otot dan menurunkan skala nyeri serta menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan terapi relaksasi otot progresif pada lansia penderita hipertensi dengan keluhan nyeri di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. **Metode studi** yang digunakan adalah studi kasus pada dua orang lansia yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi dilakukan pada sore hari selama tujuh hari berturut-turut dengan durasi 15–20 menit per sesi. Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat nyeri menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil** menunjukkan bahwa kedua lansia mengalami penurunan tingkat nyeri setelah menjalani terapi relaksasi otot progresif secara rutin selama 7 hari dari skala 6 menjadi skala 1 pada responden 1 pada hari ke 7 dan pada responden 2 dari skala 6 menjadi skala 2 pada hari ke 7. **Kesimpulan dan saran** dari studi kasus ini adalah bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan tingkat nyeri dan dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dan dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif di lingkungan panti sosial. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan responden yang lebih banyak dan dilakukan secara konsisten untuk melihat dampak terapi relaksasi otot progresif terhadap nyeri pada lansia hipertensi. Intervensi ini juga dapat diterapkan di instansi layanan sosial serta didukung oleh institusi Pendidikan melalui fasilitas sumber bacaan terkait.

Kata kunci: Lansia, Hipertensi, Tingkat Nyeri, Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY TO REDUCE PAIN SCALE IN ELDERLY PATIENTS WITH HYPERTENSION AT SOCIAL SERVICES FOR THE ELDERLY IN BINJAI

Ledis Monica Angeli Napitupulu¹, Amira Permata Sari Tarigan², Megawati³
(Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health)
Researcher's Email: ledisnapitupulu0@gmail.com

Background: Hypertension is a common health problem in the elderly and can cause pain and muscle tension due to increased blood pressure. Progressive muscle relaxation therapy is a non-pharmacological method that can be used to help reduce muscle tension, lower pain scale, and decrease blood pressure. This study aims to explore the application of progressive muscle relaxation therapy in elderly patients with hypertension and pain complaints at Social Services For The Elderly in Binjai.

Methods: The study used a case study method on two elderly individuals who met the inclusion criteria. The intervention was performed in the afternoon for seven consecutive days, with a duration of 15–20 minutes per session. Pain levels were evaluated using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention.

Results: The results showed that both elderly participants experienced a decrease in pain levels after undergoing progressive muscle relaxation therapy routinely for 7 days. Respondent 1's pain scale decreased from 6 to 1 on day 7, and Respondent 2's pain scale decreased from 6 to 2 on day 7.

Conclusion and Recommendations: The conclusion and recommendations from this case study are that progressive muscle relaxation therapy can help reduce pain levels and may lower blood pressure in elderly patients with hypertension. It can serve as an effective non-pharmacological nursing intervention in a social care setting. Further research is recommended to use a larger number of respondents and to be conducted consistently to observe the impact of progressive muscle relaxation therapy on pain in hypertensive elderly patients. This intervention can also be applied in social service institutions and supported by educational institutions through providing relevant reading materials.

Keywords: Elderly, Hypertension, Pain Level, Progressive Muscle Relaxation



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul **"Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Lansia Penderita Hipertensi Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai"**.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi D-III Keperawatan pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku PLT. Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan RI Medan.
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan, sekaligus pembimbing utama penulis.
3. Ibu Masnila Siregar, S.kep., Ns., M.Pd selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
4. Dr. Dra Megawati S.Kep, Ns, M.Kes selaku pembimbing II
5. Dr. Johani Dewita Nasution SKM, M.Kes selaku Dosen Penguji I dan Ibu Afniwati S.Kep, Ns, M.Kes selaku Dosen Penguji II.
6. Seluruh dosen dan staf pegawai Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan
7. Teristimewa penulis sampaikan kepada kedua orangtua penulis, Ayah Budiman Napitupulu, dan Ibu penulis yang sangat di cintai Lista Rosanty Siagian, yang sudah membiayai Pendidikan penulis dan yang selalu menjadi alasan penulis untuk tetap semangat dan bertahan hingga menyelesaikan pendidikan penulis
8. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada abang saya Mulana Napitupulu serta kedua adik saya Anisa Napitupulu dan Rizki Napitupulu juga kepada sepupu saya kak Sisca Hutasoit dan Nadya Hutasoit atas dukungan, doa, semangat dan motivasi yang selalu diberikan kepada penulis sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan dan ucapan terimakasih kepada seluruh keluarga besar yang telah memberikan limpahan kasih, motivasi, dukungan dan

doa restu yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.

9. Kepada sahabat terdekat penulis Cindy Espireno Simanjuntak, juga kepada kawan saya sherly margareta waruwu dan lidia karolin yang selalu menyemangati, dan selalu menghibur penulis dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
10. Dan kepada seluruh teman angkatan XXXVI terima kasih atas kebersamaan yang telah dilalui bersama selama tiga tahun ini dan mendukung saya dalam mengerjakan Karya Tulis Ilmiah ini.
11. Terakhir kepada diri saya sendiri Ledis Monica Angeli Napitupulu terima kasih atas kerja keras, ketekunan dan kesabaran dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini yang sering sekali merasa kurang mampu dalam menyusun karya ini. Proses penyusunan tidaklah mudah, penuh tantangan dan hambatan namun dengan tekad dan kerja keras serta selalu percaya kepada Tuhan Yang Maha Esa penulis dapat sabar dan selalu berusaha dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan baik dari segi penulisan maupun dari tata bahasanya. Maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritik serta masukan dari semua pihak demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberi wawasan dan menjadi referensi yang bermanfaat.

Medan, 16 Juni 2025

Penulis



Ledis Monica Angeli Napitupulu

P07520122018

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
FORMAT BIODATA PENULIS	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Studi Kasus.....	4
D. Manfaat Studi Kasus.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Dasar Relaksasi Otot Progresif.....	6
1. Defenisi relaksasi otot progresif.....	6
2. Faktor faktor penyebab keterbatasan relaksasi otot progresif:	6
3. Manfaat relaksasi otot progresif	7
4. Standar oprasional prosedur relaksasi otot progresif.....	7
B. Intensitas Nyeri	10
1. Defenisi Nyeri	10
2. Penyebab nyeri	10

3. Tanda dan gejala nyeri.....	10
5. Jenis Jenis Nyeri	13
6. Manajemen nyeri	13
C. Konsep Dasar Hipertensi.....	14
1. Defenisi.....	14
2. Penyebab hipertensi.....	14
3. Patofisiologi.....	15
4. Tanda Dan Gejala	15
5. Penanganan hipertensi	16
6. Perawatan pasien hipertensi	16
D. Konsep Dasar Lansia.....	17
1. Defenisi lansia	17
2. Batasan Lanjut Usia.....	17
3. Perubahan yang terjadi pada lanjut usia	18
4. Masalah kesehatan pada lansia	19
5. Tipe lansia	22
BAB III METODE STUDI KASUS	23
A. Rancangan Studi Kasus.....	23
B. Subyek Studi Kasus.....	23
C. Fokus Studi.....	24
D. Defenisi Operasional Studi Kasus.....	24
E. Instrumen Studi Kasus	25
F. Metode Pengumpulan Data	25
G. Lokasi Dan Waktu.....	26
H. Penyajian Data	26
I. Etika Studi Kasus	26

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Hasil Studi Kasus	28
1. Gambaran Tempat Studi Kasus	28
2. Tabel Karakteristik Responden	29
3. Tabel identifikasi data sebelum dilakukan intervensi	30
4. Tabel Penerapan Intervensi	31
5. Tabel Evaluasi Hasil.....	34
B. Pembahasan	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	42

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Standar Operasional Procedure Relaksasi Otot Progresif.....	7
<u>Tabel 3. 1 Defenisi Operasional</u>	24
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden	29
Tabel 4. 2 Indentifikasi Data Kasus Sebelum Dilakukan Intervensi	30
Tabel 4. 3 Tabel Penerapan Intervensi.....	31
Tabel 4. 4 Tabel Evaluasi Hasil	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Numeric Rating Scale.....	12
---------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- lampiran 1 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Surat Pernyataan Bersedia Berpartisipasi Sebagai Responden
- Lampiran 3 Sop Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 4 Lembar Observasi Sop
- Lampiran 5 Lembar Observasi Skala Nyeri
- Lampiran 6 Surat Izin Survey Awal
- Lampiran 7 Surat Balasan Survey Awal
- Lampiran 8 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 9 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 10 Surat EC
- Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12 Turnitin
- Lampiran 13 Lembar Konsultasi